



Nietolerancja laktozy

To niewłaściwa reakcja organizmu na pokarm zawierający cukier mleczny – laktozę. Przyczyną jest brak lub niedobór enzymu - laktazy, który rozkłada laktozę do glukozy i galaktozy. Najczęściej występującymi objawami są wzdęcia, gazy, ból brzucha, biegunka, kolka, uczucie „przelewania” w jamie brzusznej.



Zalecenia dietetyczne

1. Wyeliminuj z diety mleko słodkie, będące głównym źródłem laktozy.
2. Możesz stosować produkty mleczne fermentowane, które mają zdecydowanie mniejszą zawartość laktozy, np. kefir, jogurt czy mleko zsiadłe ze względu na zawarte w nich bakterie fermentacji mlekowej.
3. Sery żółte dojrzewające mają znikomą zawartość laktozy, przez co mogą być dobrze tolerowane u osób z nietolerancją.
4. U osób z ostrą postacią nietolerancji, każdy produkt mleczny można zastąpić produktem mlecznym oznaczonym (najczęściej kolorem fioletowym) jako produkt bez laktozy.
5. Laktoza to cukier mleczny zawarty nie tylko w mleku krowim, ale również kozim, owczym i kobiecym.
6. Możesz zastosować doustny enzym – laktazę, który zażyty na około 1 godzinę przed posiłkiem zawierającym ten cukier, zniweluje objawy nietolerancji.
7. Eliminacja z diety mleka krowiego i produktów mlecznych wyprodukowanych na bazie mleka krowiego powoduje wzrost ryzyka niedoboru wapnia, dlatego warto wzbogacić dietę o roślinne źródła wapnia (np. napoje roślinne, tofu, jogurty sojowe wzbogacane w wapń), zielone warzywa liściaste (np. brokuły, jarmuż), orzechy, sezam, suszone figi i morele, mak.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w nietolerancji laktozy

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty mleczne i ich roślinne odpowiedniki 	Mleko i produkty mleczne bez laktozy (jogurty, kefir, sery twarogowe, sery żółte), masło bez laktozy, napoje roślinne (np. ryżowy, migdałowy, sojowy, kokosowy), tofu, jogurt sojowy, kokosowy.	Mleko i produkty mleczne tradycyjne – krowie, owcze, kozie.



Przykładowy jadłospis jakościowy w nietolerancji laktozy

ŚNIADANIE:

Jajecznica z pomidorami suszonymi i warzywami

- jajka
- olej rzepakowy
- pomidory suszone
- natka pietruszki
- chleb pumpernikiel
- wędlna z indyka
- sałata
- ogórek

II ŚNIADANIE:

Pudding jaglany z wiśniami

- kasza jaglana
- mleko migdałowe
- wiśnie mrożone
- płatki migdałowe

OBIAD:

Leczo z indykiem i cukinią podane z kaszą jęczmienną

- cukinia
- bakłażan
- cebula
- czosnek
- papryka
- pomidory w puszcze
- koncentrat pomidorowy
- filet z indyka
- przyprawy: pieprz, papryka słodka, kurkuma
- kasza jęczmienna

PODWIECZOREK:

Koktajl ogórkowy z miętą

- ogórek świeży
- awokado
- imbir
- jabłko
- mięta
- sok z cytryny
- namoczone otręby pszenne



Propozycja podania. Fot.: freepik.com

KOLACJA:

Naleśniki z kurczakiem i szpinakiem

Ciasto naleśnikowe:

- mąka pszenna pełnoziarnista
- jajko
- woda gazowana
- sól, pieprz
- olej rzepakowy

Farsz:

- pierś z kurczaka
- czosnek
- cebula
- szpinak świeży lub mrożony
- mozzarella bez laktozy

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Cichańska B, Rujner J. Dieta bezglutenowa i bezmleczna dla dzieci i dorosłych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002, ISBN 83-200-2662-8.
2. McCarthy KS, Parker M, Ameerally A, Drake SL, Drake MA. Drivers of choice for fluid milk versus plant-based alternatives: What are consumer perceptions of fluid milk? J Dairy Sci. 2017.
3. Jarosz M. (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010.